MAGAZINE

العدد (24)

# Spacetoon

مجلة فتيات المستقبل

PROMOTION OF SPACETOON KIDS TV

أنا في حيرةٍ من أمري...

ساعديني.

عشرةُ أطنان كلّ يوم.



Scanned with CamScanner

## العدد (24) قسيمة الاشتراك

الاسم ..........................................

السن ..........................................

العنوان ..........................................

الفاكس .......................... الهاتف ..........................

قيمة الاشتراك السنوي لاثني عشر عددا" في الدول العربية مبلغ /150/ ريال سعودي، أو ما يُعادله من العملات الأخرى، للاشتراك الرجاء الاتصال بوكيل التوزيع لكل بلد حسب العناوين الموجودة أدناه لوكلاء التوزيع في الدول العربية.

## العدد (24) قسيمة المراسلة

الاسم ..........................................

السن ..........................................

العنوان ..........................................

ألصقي الصورة هنا


عنوان المجلة

Damascus - Syria - Free Zone

P.O.Box : 10239

E-MAIL:magazine@spacetoon.com

# قصة بنت، أمّ ، جدّة

في كلّ يومٍ نتعرّض لكثير من الأحداث السعيدة أو الحزينة، التي تتحوّل فيما بعد إلى ذكرياتٍ وقصص تضيف نكهةً جديدةً إلى حياتنا.
مجلة فتيات المستقبل تحبّ أن تشاركِ القصص التي تعيشينها، لذلك أرسلي إلينا قصةً حدثت معكِ أو أثرت فيكِ، وماذا تعلّمتِ منها.

............................................................................................................................

............................................................................................................................

............................................................................................................................

............................................................................................................................

............................................................................................................................

## آراء الفتيات والأهل في المجلة

لأنكم أنتم القرّاء، آراؤكم مهمة بقدر أهميتكم لنا، اكتبوا آراءكم الصريحة على هذه البطاقة ثم أرسلوها إلى عنوان المجلة.

آخر أخبارهنّ ............................................................................................

لذيذة لأني صنعتها ............................................................................................

تسالي ............................................................................................

رشاقة ............................................................................................

أسرار وأفكار اصنعيها الآن ............................................................................................

إنكليزي ............................................................................................

تصدر عن شركة
شباب المستقبل للنشر

YOUNG FUTURE PUBLISHING

بترخيص من
شركة سبيس تون
رقم S T 001

Space Toon Magazine
مجلة فتيات المستقبل

عنوان المجلة وإدارة التسويق
Damascus- Syria-Free Zone P.O Box 10239
E-MAIL: info@youngfuturepublishing.com
Tel:+963112135285 Fax: +963112135287
Cyprus-C/D Aristides Yordamils Corner of Athinion & Anexartisias
NORA Court Office 303
Limassol- Cyprus CR – 62483






## وكلاء التوزيع في الدول العربية

| | | | سعر البيع للمستهلك | |
|---|---|---|---|---|
| السعودية | الشركة السعودية للتوزيع | 4419933 | 12.00 | ريال |
| الإمارات | شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع | 3916500 | 12.00 | درهم |
| قطر | دار الشرق للطباعة و النشر والتوزيع | 4557810 | 12.00 | ريال |
| الكويت | شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع | 2417808 | 1.00 | دينار |
| البحرين | مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف | 17294000 | 1.200 | دينار |
| الأردن | شركة آرامكس ميديا | 5358855 | 2.250 | دينار |
| عُمان | مؤسسة العطاء للتوزيع | 24491399 | 1.200 | ريال |
| لبنان | شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات | 277088 | 4800 | ليرة |
| سورية | للاشتراك الاتصال على الرقم: | 093-272221 | 150 | ليرة |
| العراق | مجموعة المستقبل للإنتاج والخدمات الإعلامية | 07703209090 | 4750 | دينار |
| اليمن | الدار العربية للنشر والتوزيع | 331797 | 450 | ريال |
| السودان | دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع | 466357 | 700 | دينار |
| تونس | الشركة التونسية للصحافة –سوشبريس | 71322499 | 4.00 | دينار |
| المغرب | | | 25.00 | درهم |
| مصر | | | 15.00 | جنيه |
| الجزائر | | | 300 | دينار |
| ليبيا | | | 375 | جنيه |

# الضفدع وابنة الآمر

عاش في قديم الزمان ضفدعٌ وحيدٌ في بحيرة صغيرة، وقد كان دائماً يبحث عن أصدقاء مخلصين، وفي يوم من الأيام أخبره رجل يُدعى نعسان أنَّ ابنة آمر القلعة ستزور الغابة، وأنها فرصة جيدة لكي يتحدث إليها ويستنجد بها، غير أنَّ الضفدع لم يكن متفائلاً لأنَّ ابنة الآمر تكره الضفادع.





كان الضفدعُ شديد الخجل من شكله ودمامله، غير أنَّ نعسان حثَّه وشجَّعه طالباً منه أن يتخلَّى عن تردُّده الدائم، وعندما أقبلت ابنة الآمر كانت تحمل بيدها كرتها الذهبية المفضلة لديها، وفجأة سقطت الكرة منها وتدحرجت وارتطمت بالضفدع ثم سقطت وإيَّاه في البحيرة، ممَّا أثار استياء وفزع ابنة الآمر التي جلست حزينة تنظر بأسى إلى البحيرة.

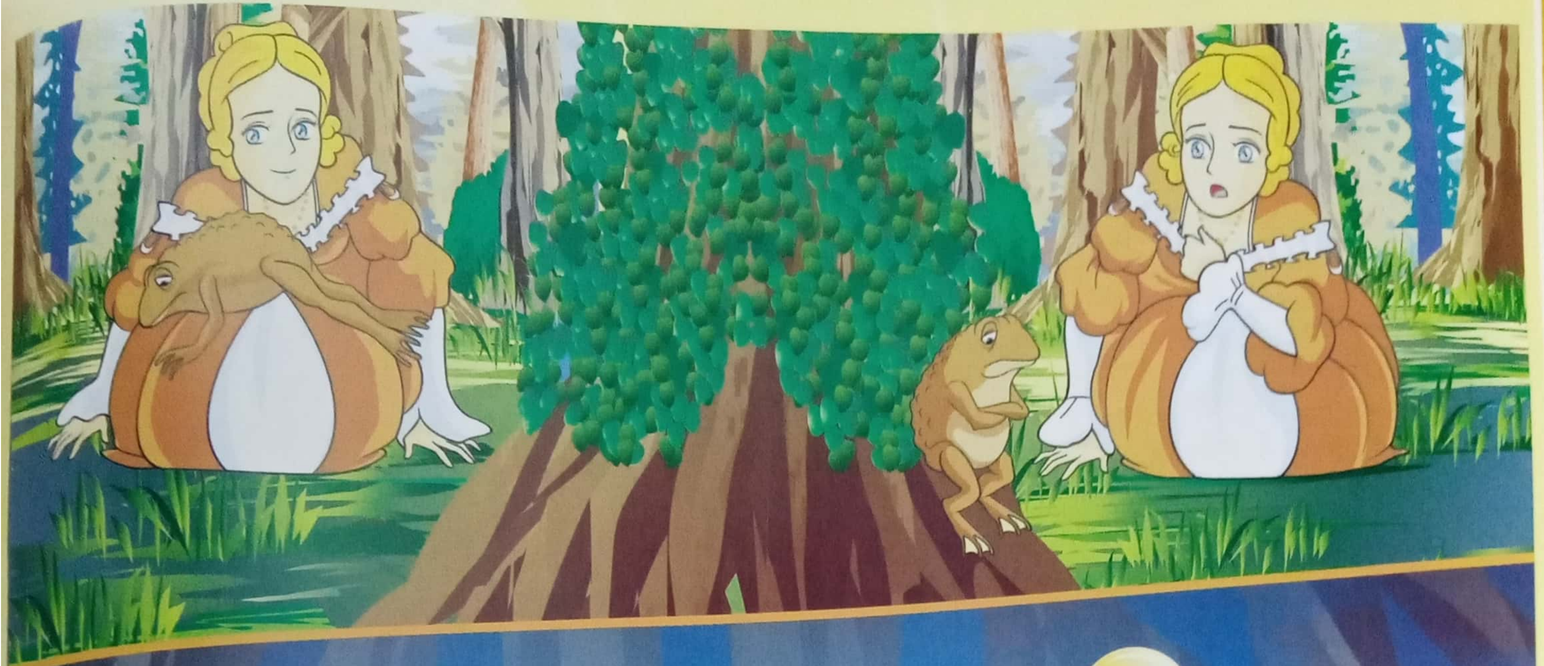


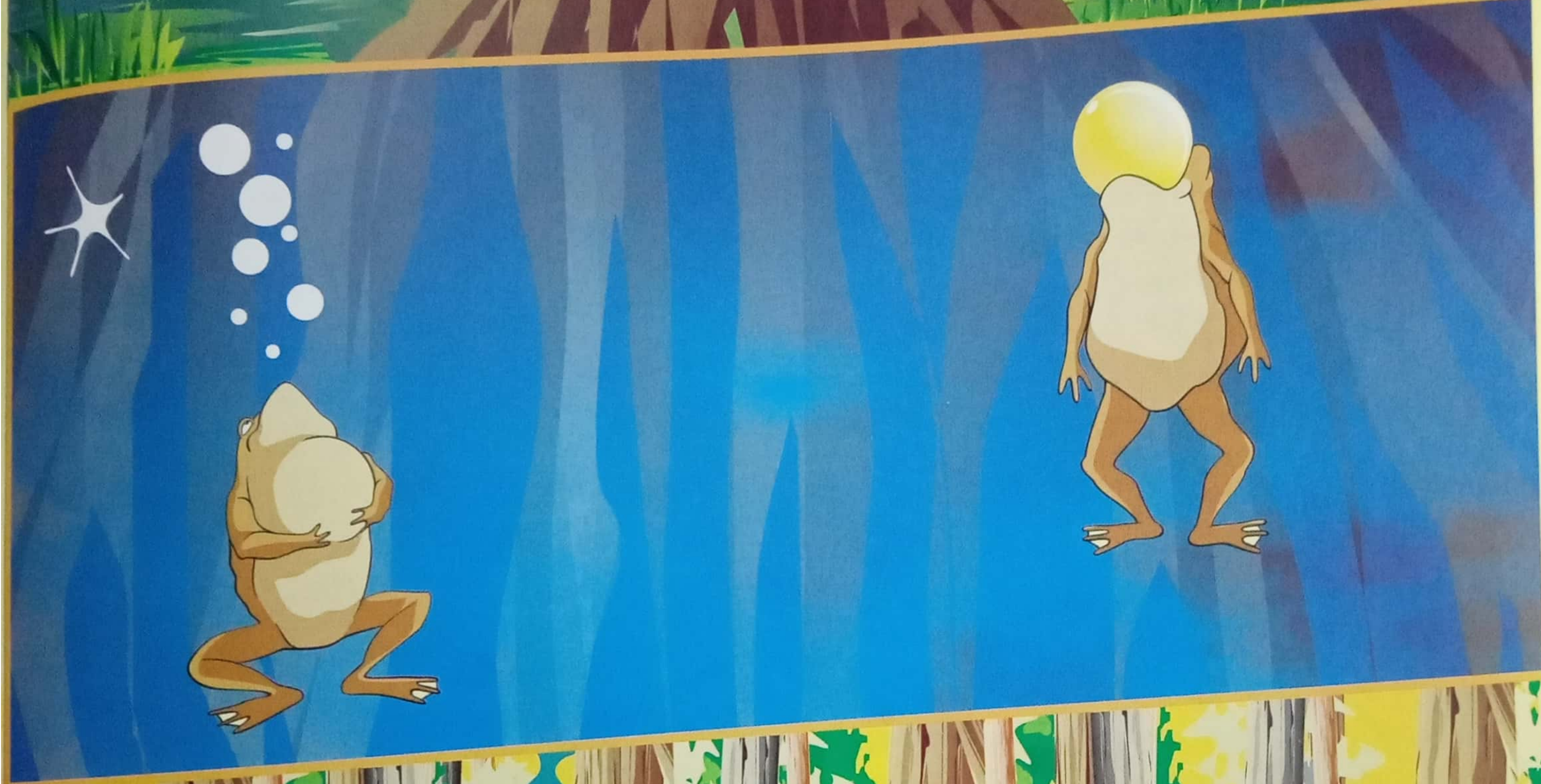
وبينما كانت تنظر بحزن إلى البحيرة شاهدت شيئاً أصفر اللون يطفو رويداً رويداً على سطح البحيرة، فظنَّته كرتها الذهبية فسُرَّت كثيراً، ثم أمسكت بالشيء فإذا به الضفدع الذي كان بطنه أصفر اللون، فارتعدت ورمته واصفةً إيَّاه بالمقرف وبذي الدمامل، لكنَّ الضفدع لم يسكت ونعتها بالمتعجرفة، وهكذا أخذا يتبادلان النعوت السيئة، ثم تركته وذهبت.



أمّا نعسان المختبئ خلف الشجرة فقد سمع كلّ شيء، وكان منزعجاً من كل ما حصل مذكّراً الضفدع بضرورة أن يتحلّى بالحكمة والهدوء وألّا يضيع عليه الفرصة، وبينما هما يتحاوران سمعا صوت خطوات تقترب منهما فعاد نعسان للاختباء، اقتربت الخطوات فخرج الضفدع بشكل مفاجئ فارتعدت ابنة الأمر التي عادت من جديد متوسّلة إلى الضفدع كي يعيد إليها الكرة واعدة إيّاه بكل ما يشاء.







عرضت ابنة الآمر على الضفدع أقراطها الذهبية وبعض المال إن هو أحضر لها كرتها الغالية، غير أنَّ الضفدع طلب أمراً واحداً فقط وهو أن تعطف عليه، فوافقت بطيب خاطر وعرضت أن تأخذه معها إلى القصر وتخصِّص له مكاناً بجانبها، وهكذا تصالحا واتفقا واعتذر كلُ واحد منهما للآخر عمَّا بدر سابقاً منه، وقفز الضفدع إلى أعماق البحيرة وأحضر لها كرتها بعد معاناة كبيرة، ولكن سرعان ما نسيت وعدها ورحلت راكضةً نحو القصر.

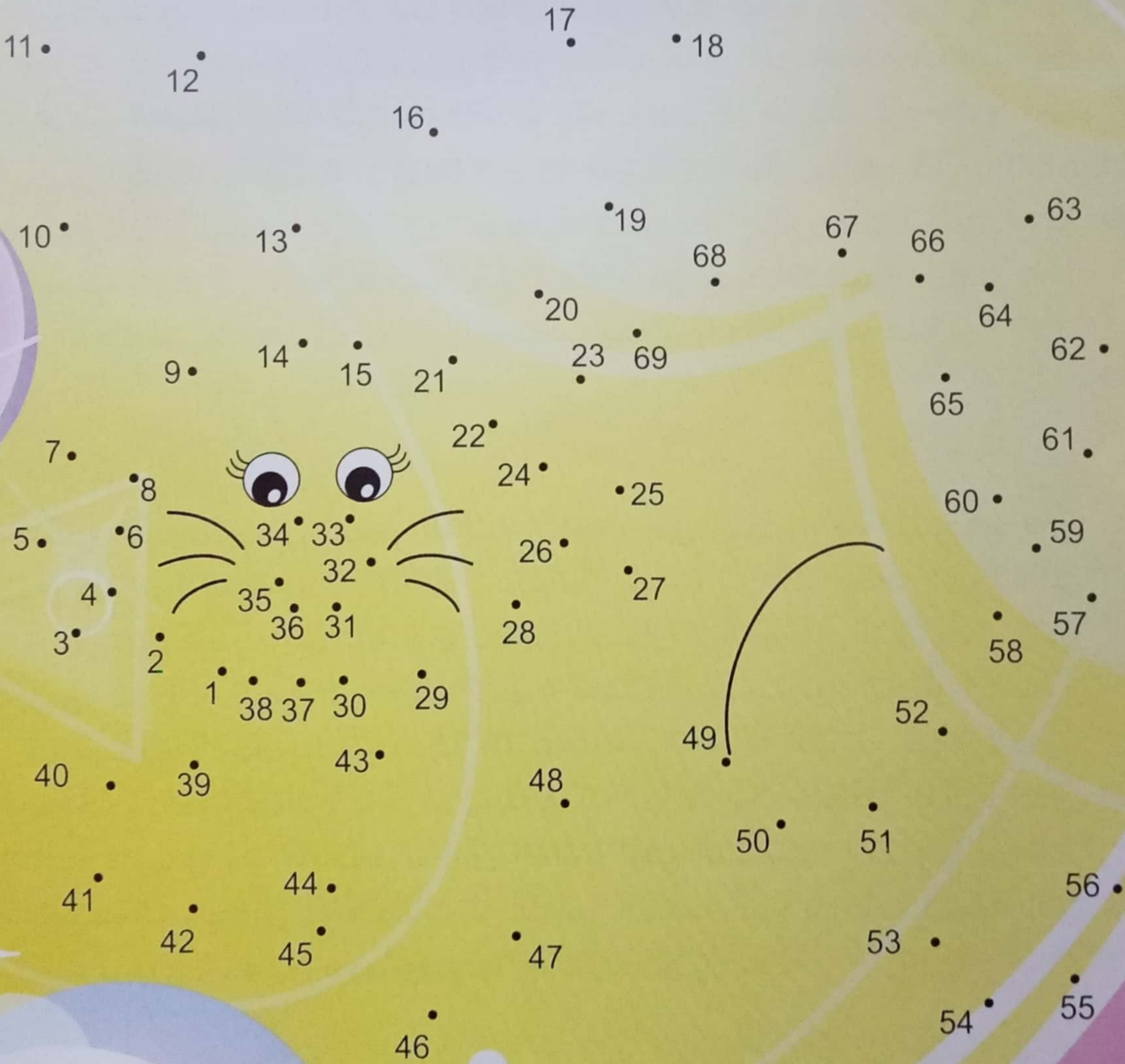




ترى ماذا سيحدث؟ تابعونا في العدد القادم.

# تسالي

ترى ماهذا الشكل الذي تخفيه الأرقام؟
ساعديني على معرفته من خلال وصل الأرقام من 1 إلى 69.



# أخبار



## أخبار حول العالم

### القفّاز العجيب

توصّلت جامعة "برلين" التكنولوجية لأول مرة في العالم إلى اكتشاف طريقة إلكترونية تتمّ من خلالها ترجمة حركات الإنسان الإيمائية إلى كلمات، وذلك بمعونة "قفاز حسي إلكتروني" وكومبيوتر، ويستطيع هذا القفاز أن يقرأ ويترجم حركة إصبع واحدة أو إصبعين سوياً، وحركة فتح أو إغلاق الكف، ولقد تمّت صناعة القفّاز من القطن الخاص، وزوّده العلماء بعدد غزير من المجسّات الإلكترونية القادرة على رصد كل حركات اليد والزوايا بين الأصابع وشدة تقلص العضلات، وبالتالي قراءة الحركة التي تمّت تأديتها من قبل يد الإنسان، وتنتقل الحركات (المعطيات) التي تسجلها المجسات إلى الكمبيوتر، حيث يتم تحليلها بسرعة وعرض ترجمتها على الشاشة إذ تم تزويد الكمبيوتر بالطبع بتفاصيل المعطيات وأصعب الحركات والإيماءات ومعانيها وبما يعينه على تحليل وترجمة الموادّ بسرعة قياسية.

### جهاز التحكم عبر القارات

تمكن طالب سعودي في الصف الثالث الثانوي من ابتكار جهاز للتحكم في الأجهزة الإلكترونية من خلال الاتصالات القائمة محلياً من أي مكان في العالم إلى أي مكان، ويتمثل اختراعه في تحويل الإشارات الموجبة التي تصل إلى الهاتف إلى إشارات رقمية من خلال برمجة مسبقة، ويستطيع الجهاز أن يقوم بتنفيذ عدة عمليات قد يبلغ عددها 14 عملية، فإذا رن الهاتف تقوم الدائرة بإرسال موجات رقمية للدائرة الأخرى لتعلمها أن الهاتف يرن، فتنتظر الدائرة حتى الرنة الثالثة فترسل أمر الاستقبال إلى الدائرة لرفع السماعة إلكترونياً ثم تأمر الدائرة باستقبال وتحويل المعلومات أو الأوامر القادمة من موجات صوتية إلى أوامر رقمية ليمكن التعامل معها وقبولها وتنفيذها أو رفضها.

# أخبار طريفة

## الطفل المعجزة

حقق طفل هندي يبلغ من العمر 5 أعوام رقماً قياسيّاً في الجري،حيث قطع مسافة 65كيلومتراً في 7ساعات ودقيقتين، ودخل بذلك الموسوعة التي تسجل الأرقام القياسية في الهند، ولقد رافقت هذا الطفل الذي أُطلق عليه اسم (معجزة السباقات الطويلة) وحدة من قوات الاحتياطي المركزي الهندية، وسيتم تسجيل اسمه في نسخة موسوعة ليمكا للأرقام القياسية الهندية لعام 2007.

## ست سيارات ورجل واحد

استطاع شاب سوري في التاسعة والثلاثين من عمره أن يجرَّ ست سيارات أمام آلاف الناس وهذا بلحيته، كما تحمّل تكسير 1800 كيلوغرام من الحجارة على بطنه، ورفع 450 كيلوغرام برجليه، وهو يعد أن يقدم عرضاً أشدّ جرأة وأنه سيزيد من عدد السيارات والوزن الذي يتم تكسيره على بطنه، ويقول : بدأت تجربتي هذه قبل سنة حيث بدأت بالتمرين المتواصل متّبعاً نظاماً غذائياً خاصاً استناداً إلى كتب تُعنى بهذا الموضوع، لكن كلفته الباهظة التي تبلغ 700دولار حالت دون أن أستمر به.

# آخر أخبارهن

## اثنتا عشرة شاعرة

اختتمت فعاليات الملتقى الأدبي السنوي الثاني عشر لرابطة أديبات الإمارات عبر أمسية شعرية شاركت فيها اثنتا عشرة شاعرة من الإمارات العربية المتحدة، وحضرها جمهور كبير من الأديبات المهتمات بالشأن الشعري، وقد كان من اللافت أن تضم هذه الكوكبة الكبيرة من الأصوات الإبداعية المشاركة في الأمسية عدة أجيال شعرية امتدت من مجموعة الشاعرات الشابات إلى زمرة من الأسماء المخضرمة في هذا الجانب، وتوزعت الأمسية بين شعر نبطي وشعر فصيح تنوعت خلالهما المواضيع.

# لذيذة لأني صنعتها

## كعكة الشوكولا والجبن

كعكة شهيَّة وغنية بالجبن والشوكولا، وهي عبارة عن قاعدة من بسكويت الشوكولا وجبن الشوكولا تحت غلاف من قطع الشوكولا اللذيذة.

### المواد المطلوبة:

القاعدة: 65غ من الزبدة، 100غ من الشوكولا، 225غ من البسكويت.

الحشو: 3 بيضات مفصولة البياض عن الصفار، 75غ من السكر المطحون، بشر برتقالة وعصيرها، 450غ من الجبن القشدي، 100غ من الشوكولا، ملعقتان كبيرتان من عصير التفاح، 25غ من الجلاتين، 150مل من الكريما الكثيفة، قطع شوكولا للزينة.

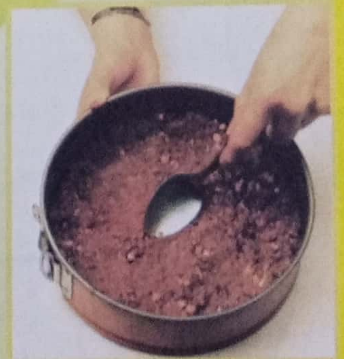
### هيا نبدأ:

1

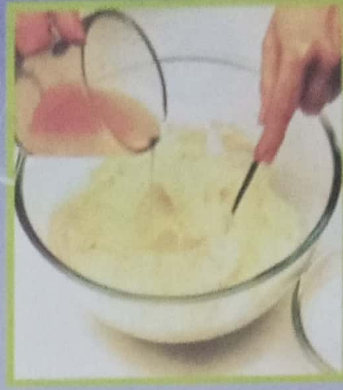


ذوِّبي الشوكولا والزبدة في وعاء، ثم أضيفي البسكويت بعد أن تسحقيه جيداً باستعمال المرقاق الخشبي، واخلطي الجميع جيداً.

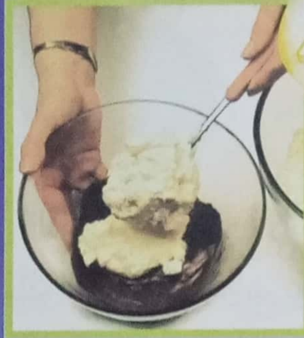
2



ادهني بقليل من الزبدة جوانب وقاعدة قالب كعك متحرك القاعدة قياسه 20,5 سم، ثم صبّي الخليط السابق في داخله، واستعملي ظهر الملعقة لضغط الخليط وتسويته.



ضعي صفار البيض والسكر في وعاء واخفقيهم جيداً حتى تحصلي على كريما كثيفة، ثم أضيفي بشر البرتقال وعصيره والجبنة القشدية ثم ذوّبي الجيلاتين في 4 ملاعق كبيرة من الماء الحار واتركيه ليبرد قليلاً، ثم أضيفيه إلى الخليط السابق مع التحريك، وأضيفي أيضاً الكريما وبياض البيض مع التحريك، ثم اقسمي الخليط إلى نصفين.



ذوّبي الشوكولا وعصير التفاح معاً في وعاء فوق وعاء آخر مملوء بالماء الساخن، ثم ضعي نصف الخليط السابق في مزيج الشوكولا مع التحريك.



صبّي كميّات من الخليطين بالتناوب فوق قاعدة البسكويت، ثم ضعي القالب في الثلاجة واتركيه مدة 4 ساعات، ثم أخرجيه وضعيه في طبق التقديم ورتبي فوقه قطع الشوكولا ثم قدميه مع الفواكه.



# رشاقة

## تقوية الذراعين



1- اجلسي على الأرض، واجعلي رأسك منتصباً، ثم مدّي ذراعيك إلى الأمام واشبكي أصابعك بعضهم مع بعض.

2- أعيدي التمرين السابق ولكن هذه المرّة أديري كفّيك إلى الأمام، وهذا يؤدي إلى شدّ عضلات الذراعين، وأيضاً خذي نفساً عميقاً ثم عدّي إلى العشرة وأعيدي التمرين السابق.

## نصائح لصحتك:

إن الإكثار من الوجبات السريعة غير المتوازنة يُعتبر واحداً من أهم أسباب زيادة الوزن والبدانة عند الفتيات... وإنّ الحميات الغذائية الخاطئة أو القاسية تجعل جسمك ضعيفاً وغير قادر على مقاومة الأمراض.

صديقتي .. بممارستك الرياضة المنتظمة، وتناولك الغذاء المتنوع والصحي، تحافظين على رشاقتك الدائمة ونشاطك وحيويتك، وهذا يساعدك أيضاً على النمو السليم وامتلاك الصحة والعافية.



# أسرار وأفكار

## زهرة لؤلؤيَّة

عند قدوم الربيع تناثرت الزهور اللؤلؤية هنا وهناك وزيَّنت وجه الأرض بأبهى حلَّة.. ومن هذه الزهور قطفنا لك هذه الزهرة البراقة لتضعيها في عقد أو قرط أو سوار وتكوني كأميرات القصص الخيالية.

### المواد المطلوبة:

خرز بيضوي الشكل، خرز كروي، خيط، إبرة.

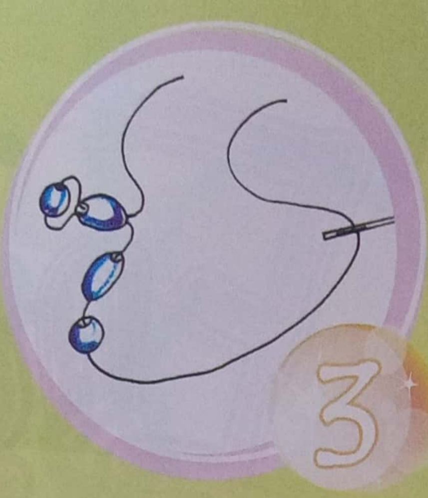
### طريقة العمل:

1

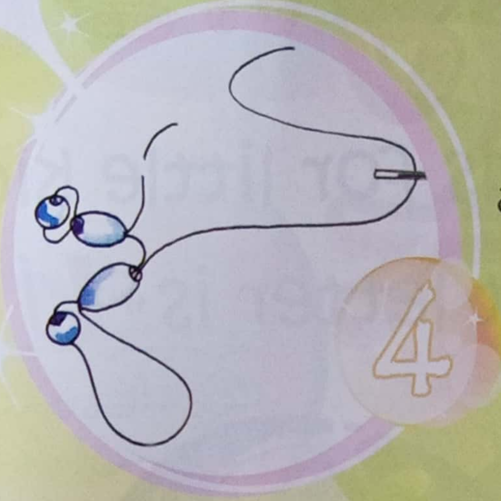
أدخلي في الخيط خرزة كروية ثم خرزة بيضوية بمساعدة الإبرة.

2

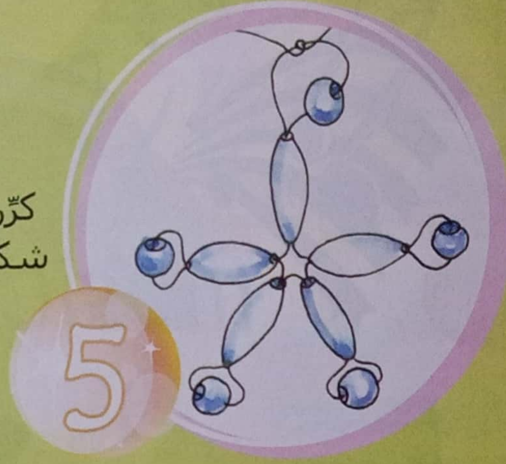
ثم أدخلي الخيط مرة أخرى في الخرزة البيضوية وأخرجي الخيط من الطرف الآخر.



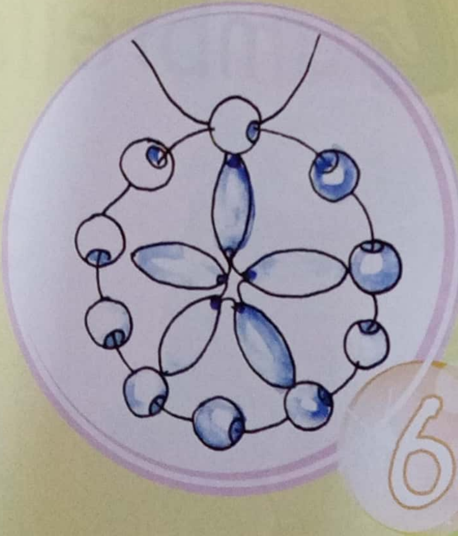

الآن أدخلي في الخيط
خرزة بيضوية ثم كروية.



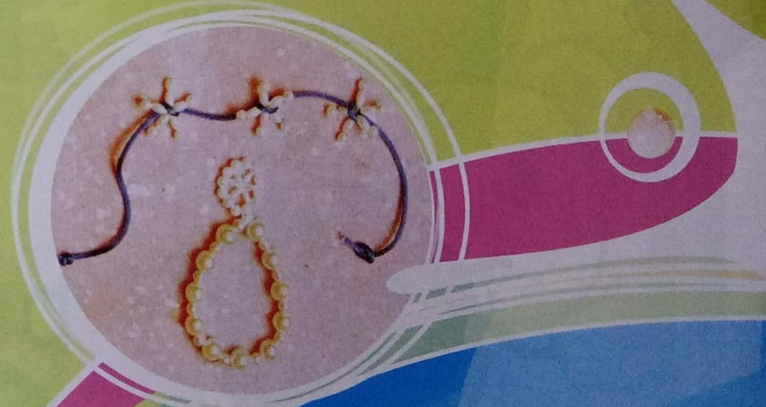

ثم أدخلي الخيط مرة أخرى في الخرزة
البيضوية كما فعلت في الخطوة رقم 2.




كرّري الخطوات السابقة لتحصلي على
شكل زهرة ثم اعقدي الخيط في النهاية.




يمكنك زيادة خطوة بأن تصنعي دائرة حول
الزهرة، وهذا يكون بإدخال خيط عبر الخرزات
الكروية مع زيادة خرزة أو اثنتين بين كل خرزة
من الزهرة.



# English

some words for little kids

the next letter is " U "



music



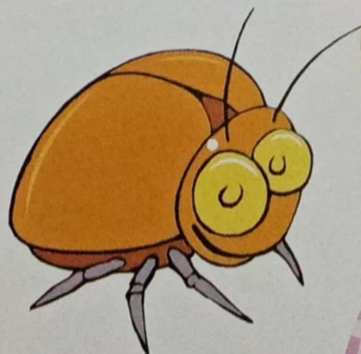
umbrella

duck





bugs



# باقة الباقة

## الكلمة الطيّبة

مثل كلِّ مرة.... شجارٌ بين أخوتي، متى سيتفقون على حل مشكلاتهم الصغيرة؟ وكما تعودنا تتدخل أمي لفضِّ المنازعات والمشاحنات، تارة بطريقة سلمية هادئة، وتارة بطريقة فرض القوانين ومبدأ الثواب والعقاب، وهذا لأن الصراخ والسباب ممنوع في بيتنا وعقوبته تنفيذ بعض الأعمال المنزلية للكبار وحرمان الصغار من الحلوى أو أفلام الرسوم المتحركة لكننا اعترضنا في هذه المرّة وبالإجماع على هذه العقوبات التي اعتبرناها تعسفية، فكان السؤال:
أمي إلى متى سيظل هذا القانون سارياً علينا؟
لقد كبرنا ومن حقنا أن نعبر عن غضبنا وأن نتصرف على سجيتنا قليلاً.
عظيم لقد كبرتم، إذاً عليكم تحمل مسؤوليات تصرفاتكم، وليس من حقكم أن تعبروا عن غضبكم بهذه الطريقة السيئة، فقد فضل الله الذين يكظمون غيظهم وغضبهم ويسامحون الناس على الذين يتنابزون بالألقاب ويرفعون أصواتهم ويزعجون من حولهم.
لكنك يا أمي تحكمين على الظالم والمظلوم وهذا ليس عدلاً.

بسيطة... لكي يعرف الجميع أنه لا رابح في هذه الملاسنات، والكل خاسر ومن الأفضل للجميع عدم الاستمرار في تأجيج المشكلة وحلها بالتي هي أحسن.
يا أحبائي الكلام البغيض يُذهب الرزق والبركة من البيت.
أمي كلامك مثل كلام جدتي.



إنه الكلام السليم، لأن الكلمة الطيبة صدقة، وهي واجبة في كل زمان ومكان، فما بالكم وأننا اقتربنا من شهر رمضان المبارك، أنسيتم ذلك؟! فكيف سيصح إيماننا ونفوسنا غاضبة؟ وكيف سيتقبل الله منّا صيامنا وقيامنا وزكاتنا ونحن نتجادل في أمور تافهة؟ أليس من الأجدى أن نتساعد كلنا كي نرتب حياتنا بما يتلاءم مع نظام الشهر الكريم كي نستقبله ونحن حامدون شاكرون لنتفرغ للعبادات.

ألم تحفظ يا لؤي الحديث الشريف: (ليس الشديد بالصُرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)، ومعنى هذا الحديث الشريف أنَّ الغضب يضعف صحة الإنسان وينهك قواه ويفقده القدرة على التعقل والتحكم بأفعاله، وهذا يجعله يتفوَّه بكلام مزعج يثير حقد الناس.

معك حق يا أمي: علينا التخلي عن هذه التصرفات من الآن، لأنني أنتظر شهر رمضان المبارك بشوق كبير كي أصومه كله.

هداكم الله يا أحبائي، فعلينا ذكر اسم الله تعالى قبل البدء بطعامنا وشرابنا وأعمالنا ووضوئنا، فهذه من السنن المحببة التي تعطينا راحة للأبدان والنفوس وبركة في الرزق، فالمؤمن يتمنى الخير له ولغيره ولكل من حوله في القول والفعل، أليس كذلك؟

أحبك يا أمي!! فأنت دائماً تدفعيننا إلى حب كل ما هو خير وجميل وعادل.

# الأمومة عند الحيوان

## الثعلب الأحمر

يُعتبر الثعلب الأحمر من أكبر أنواع الثعالب المنتشرة في المنطقة العربية وأكثرها شيوعاً وهو عادة ما يعيش في المناطق المفتوحة وبشكل تجمُّعات صغيرة، وهو ليليِّ المعيشة أي يبحث عن فرائسه في الليل..

## عائلة مترابطة

موسم التزاوج بالنسبة للثعالب هو من شهر ديسمبر (كانون الأول) إلى شهر فبراير (شباط) ومدة الحمل تستمر لغاية 52 يوماً.

وتضع الأنثى حملها مرة واحدة في السنة وتكون في شهر أبريل (نيسان).. وتلد عادة من أربعة إلى سبعة جراء (وابن الثعلب يُسمى عند العرب حُصَيْن أو هِجْرِس)، وتكون هذه الجراء عمياء مدة عشرة أيام، وتبقى في الجحر مع أمها حتى يصبح عمرها شهراً، وطول هذه الفترة يجلب لها الأب الطعام.

وبعد انقضاء الشهر الأول تخرج الجراء مع والديها ليلاً لتلعب وتتنزَّه، وبعد ذلك بمدة قليلة تخرج مع أمها ليلاً أيضاً ولكن لتتعلم الصيد ..

## أصبحنا مستقلِّين

عادة ما تترك الجراء والديها بعد شهرين أو ثلاثة ويكتمل نموها بعد ستة أشهر، والذكر قد يغادر مكان ولادته إلى مسافات بعيدة قد تصل إلى مئات الكيلو مترات ليبدأ حياة جديدة كالتي بدأها والداه.
يعمِّر الثعلب 12 سنة، ويبقى الذكر والأنثى مع بعضهما البعض ما بقيت هي أو هو على قيد الحياة.

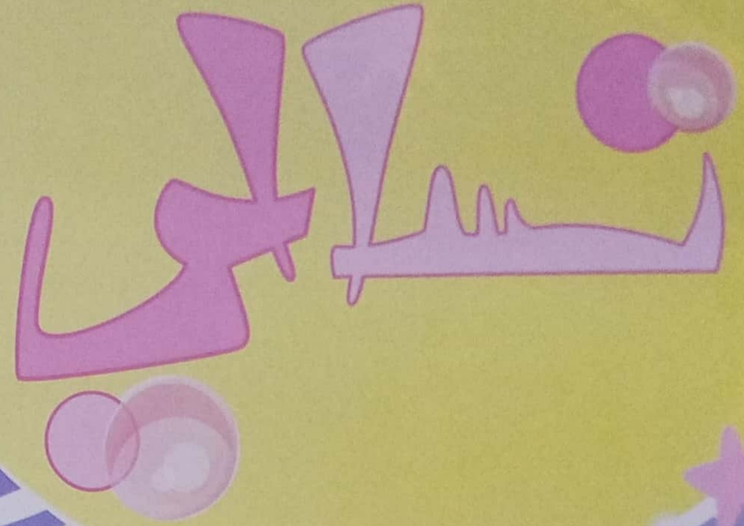
## الحواس والعادات

وللثعلب حواس حادَّة، الشم والنظر والسمع، وهو يفضل العيش في أماكن مفتوحة ليستطيع رؤية أعداءه وفرائسه، ويكون حذراً دائماً، وحينما يشعر بالخطر فإنه يعدو بسرعة 70 كيلو متر في الساعة ولمسافات طويلة، وعادة ما يغير الثعلب جحره إذا ما أحس بالخطر، و يُسمى جحر الثعلب المكأ...
ويوصف الثعلب دائماً بالمكر والذكاء ومعروف عنه التظاهر بالموت..

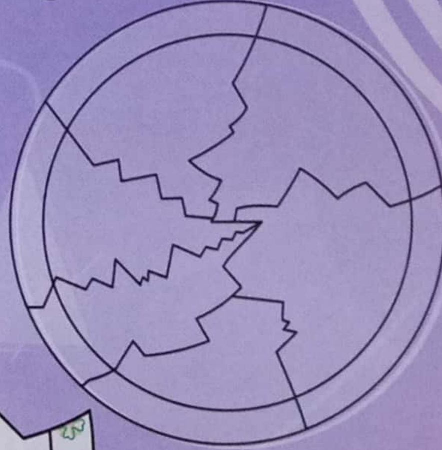








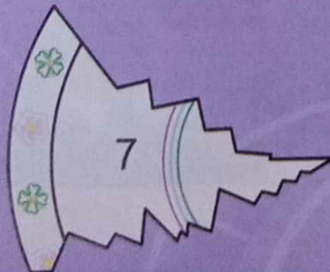

تحطَّم هذا الطبق و تحوّل إلى ست قطع مبعثرة، هل تستطيعين إعادتهاإلى أماكنها الصحيحة و اكتشاف القطعة الزائدة؟







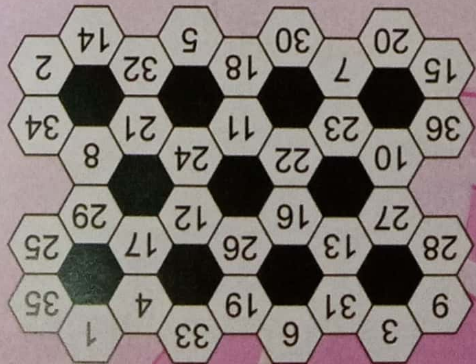






هل تستطيعين ملء الفراغات بالأعداد المناسبة بحيث يكون ناتج جمع كل ست خلايا تدور حول خلية سوداء يساوي 111؟



# قصة بنت أم جدة



## أنا في حيرة من أمري

هناك كثير من المحطّات الافتراضية التي يمرُّ بها الإنسان، ويتنازع فيها الضدَّان المختلفان اللذان وضعهما الله سبحانه وتعالى في الأرض ليكونا الخيارين الوحيدين أمام النفس البشرية تنتقي منهما ما تشاء لتترك الآخر. ولكن عندما تمرّين صديقتي بموقف ما ربما يكون صعباً أو عادياً فلا يمكن إلا أن يتصارع في نفسك شيئان هما أفعل ذلك أم لا، أدرس أم أنام، أختار أو لا أختار، هذه الحيرة تكون في غاية الصعوبة في بعض الأوقات.

حصل ذلك معي عندما كنت وصديقاتي في اجتماع مع معلمتنا، وذلك من أجل المشاركة في مسابقة لأجمل لوحة حائطية هادفة.

في الحقيقة كانت الفكرة رائعة جداً، وهذا ما جعلني أشارك في المهرجان الذي ستُعرض فيه اللوحات، حيث ستحضره لجنة مختصَّة وذلك ليتم انتقاء أجمل لوحة حائطية في آخر أيام المعرض وتفوز بالجائزة.

كانت قوانين المسابقة تسمح باشتراك أكثر من طالبة في لوحة حائطية واحدة بالإضافة إلى إمكانية الاشتراك المنفرد.

وعند هذه النقطة وقعتُ في حيرة من أمري، وذلك عندما اقتربت صديقاتي منّي وطلبن أن نعمل سوية، وأننا سنبذل قصارى جهدنا لننتج أجمل لوحة رائعة وهادفة ونكون من الفائزات؟ وهذا ما جعلني أفكر أأشترك لوحدي في المسابقة لأنال الفوز وحدي أيضاً ولا تقاسمني إحداهن الجائزة، أم أشترك وصديقاتي فنعمل وننال الجائزة معاً، وربما أيضاً إذا صمّمت اللوحة الحائطية وحدي لن تكون جميلة بالقدر الذي سيكون بمساعدة صديقاتي، وفي الوقت نفسه ربما تكون جميلة إذا صممتها بنفسي.

لا أخفي عليكن، لقد مرَّ يومٌ كاملٌ والأفكار تتخبَّط في رأسي، والموافقة والرفض يتنازعان في داخلي، إلى أن تراءت أمام عيني صورة جدتي جالسة على كرسي في الحديقة، فتذكرت كلمات هذه الامرأة التي تملأ الدنيا حكمة عندما كانت تقول لي دائماً احرصي على أن تعملي وإخوتك على زرع الشتلات في الأرض، ولا تعملي وحيدة فإن يد الله مع الجماعة .

وهذا ما جعلني في نهاية المطاف أقرر العمل مع صديقاتي، وفعلاً هذا ما حصل فقد كانت لوحتنا في المعرض هي اللوحة الفائزة والتي نالت إعجاب الزوّار والحضور.





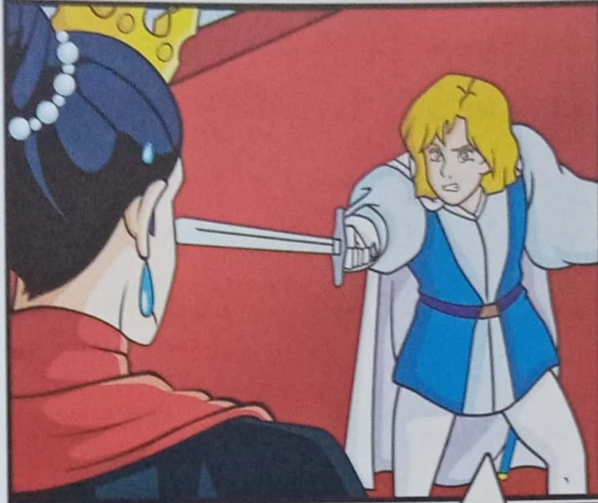
# فلة و الأقزام



## المواجهة

ستحاول زوجة الأب الإمساك بفلّة ووسام والتخلُّص منهما، وسيحاول الأصدقاء مساعدتهما..

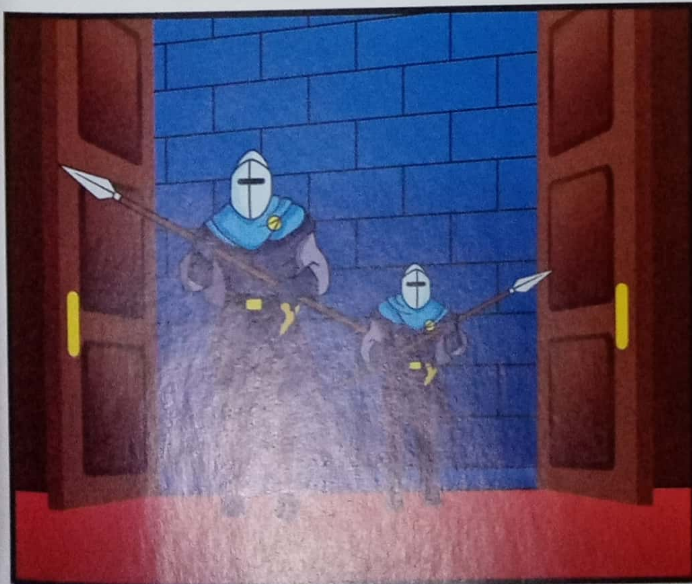








ماذا !؟ هل جننتما ؟
ألقيا القبض عليهما، هيّا.

آسف لأنني لن أطيعكِ.

وكذلك أنا يا سيدتي.

ولا تنسي أنّني هنا أيضاً.

لقد قلقنا عليكِ
ولحقنا بكِ كي
نساعدكِ.

خالتي لا تنزعجي، أعدك أن نفتح صفحةً جديدة، ما رأيكِ؟












أين أصبحنا الآن؟!

علينا أن نجد طريقاً ما، فهم سيلحقون بنـــا.

أسرعوا، فلنقبض عليهم.



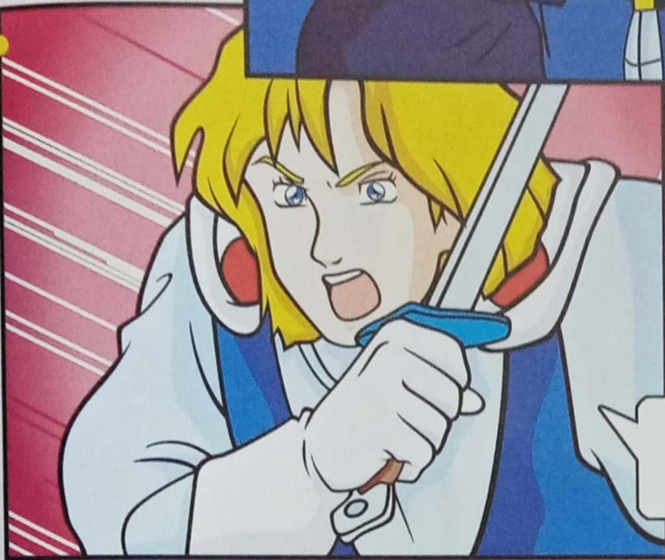




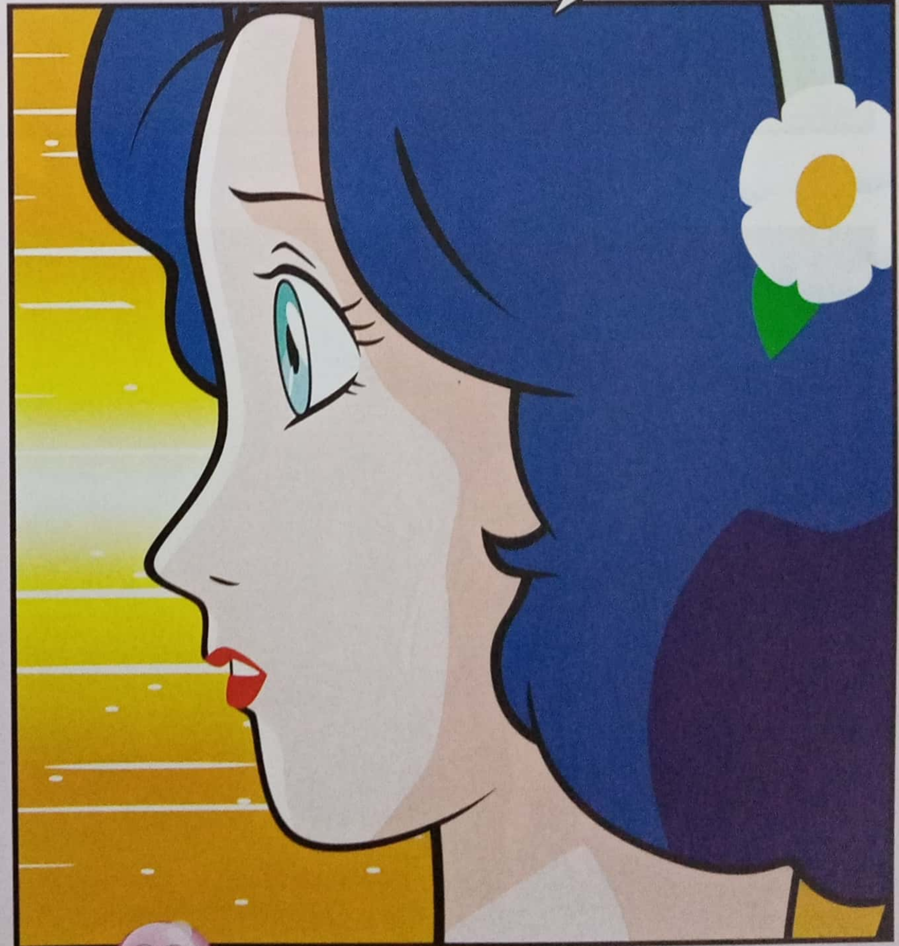






















تابعوا معنا ما سيجري في العدد القادم.

# حبات اللؤلؤ

## خيرة أم الحسن البصري

من فضليات نساء عصر التابعين، ومن ثقاتهن، وممّن تلقّين العلم عن أمهات المؤمنين، وممن رأينهن، وأخذن عنهن كثيراً من الأحكام النافعة.

### أم العلماء

تصدّت المرأة في عصر التابعين لفنون العلم، فكان لها الأثر المحمود في مجالات نافعة، منها رواية الحديث الشريف، ولقد كانت خيرة أم الحسن البصري واحدة من هؤلاء النسوة اللواتي أبدعن أجمل صفحات التاريخ، وذلك لما كانت عليه من علم وزهد وفقه، غير أنها ولدت رجلين كانا من أكثر رجال عصرها علماً وفضلاً وزهداً وأدباً.

أولهما الحسن البصري سيّد أهل زمانه في العلم والعمل، فقد كان فقيهاً ثقة عابداً فصيحاً، وثانيهما سعيد البصري من ثقات التابعين كما كان من خيرة الزهاد.

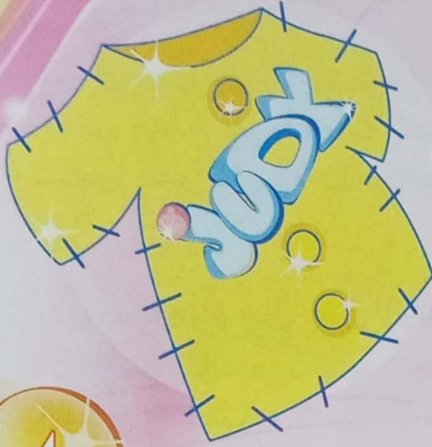
### خيرة والخير الكثير

تخرّجت خيرة في مدرسة أم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها، وروت عنها، كما أنها روت عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها، فقد أوتيت خيرة خيراً كثيراً لملازمتها أمهات المؤمنين، وكانت جيدة الحفظ فتجلس إلى النساء وتعظهن وترشدهن إلى الأحكام التي تلقتها عنهن.

رحم الله خيرة أم الحسن وأحسن مثواها وجعلها مع الأخيار الأبرار في مستقر رحمته.

# صنارة تصنع العجائب

## متفرّقات مهمة في عالم الكروشيه

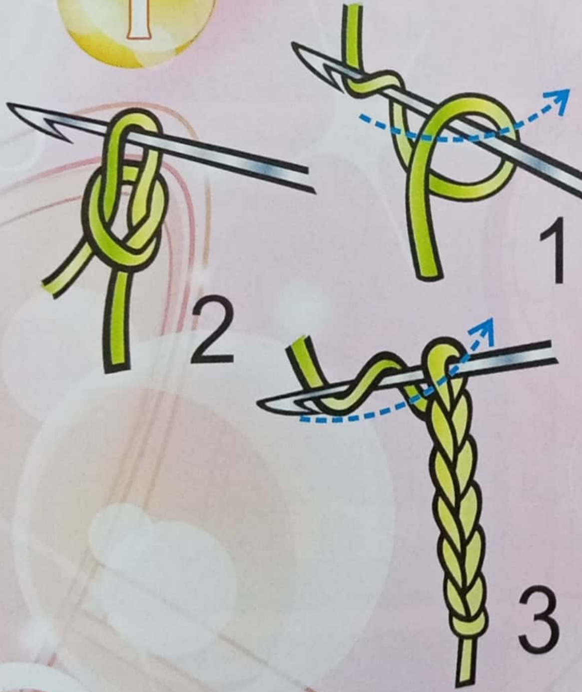


هناك بعض الوسائل التي تساعدنا على تعلم وإتقان أشغال الكروشيه، ومن هذه الأشياء التزويد والتنقيص ووصل خيط جديد والفراغات والمربعات، هذه الخطوات ستعطيك إن تعلمتِها مهارة مميَّزة في عالم الكروشيه.

### المطلوب:

* صنارة واحدة.
* خيط من الصوف أو القطن.

### الفراغات والمربعات




قومي بحياكة 20 غرزة من غرز السلسال والشكل (1) يوضح لك مراحل عمل هذه الغرزة.

ومن ثم اصنعي ثلاث غرز سلسال للارتفاع.

اصنعي دوراً من غرزة ذات اللفة والشكل (2) يوضح مراحل عملها.

الآن بعد الانتهاء من حياكة غرزة ذات اللفة قومي بحياكة ثلاث غرز سلسال وغرزة ذات اللفة.

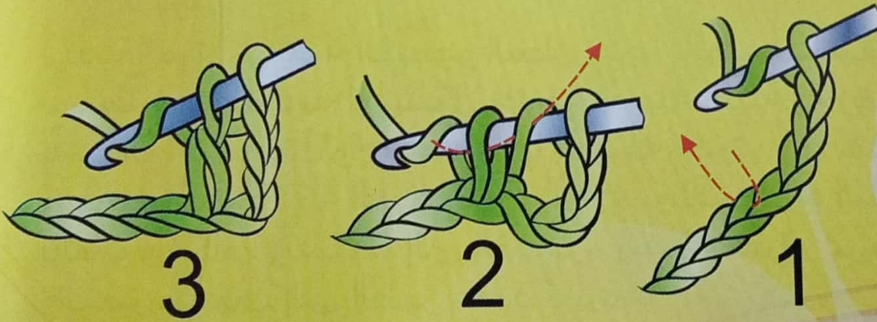
لتشكيل المربعات نعتمد بشكل أساسي على غرزتي السلسال وذات اللفة، فبعد غرزة ذات اللفة الأولى اصنعي غرزتي سلسال وقومي بعد غرزتين من الدور السابق بحياكة غرزة ذات اللفة كما في الشكل (3)، وكرّري الخطوة السابقة حتى نهاية الدور.

يمكنك عمل المربعات بطريقتين، الأولى أن تأخذي غرزة ذات اللفة من داخل غرزة السلسال من الدور السابق، والثانية أن تقومي بأخذ الغرزة دون إدخالها في غرزة السلسال بل في الفراغ الذي صنعه المربع.

## الزيادة

زيادة الغرز أمرٌ بسيط جداً ونستعملها لزيادة حجم القطعة أو للانحناءات مثل الدوائر:

1. قومي بحياكة غرز السلسال وذات اللفة للدورين الأوليين، والشكلين (1) و(2) يوضّحان طريقة تنفيذهما.
2. ابدئي بشكل عادي ولكن بعد الغرزة الثالثة لذات اللفة قومي بحياكة غرزتي ذات اللفة في المكان نفسه وبذلك يكون عدد الغرز قد زاد.
3. أما الدور الذي يليه فتقومين بحياكته من دون تزويد غرز.




## التقليل




تقليل الغرز عملية بسيطة أيضاً وهي تستعمل لتتخذ القطعة الشكل الذي نريده:

1. قومي بتقليل غرز الدور وذلك بترك الغرز المُراد تقليلها.
2. وعادة تكون عملية التقليل من الطرفين، وأحياناً من طرف واحد.

وبهذا صديقتي ننهي التعرُّف على أغلب المبادئ التي يمكن أن نستخدمها في أعمال الكروشيه.

# أزياء خالدة

## أزياء يابانية

منذ آلاف السنين واليابانيون يهتمُّون بصناعة الأزياء ويحرصون على انتقاء الأقمشة الحريرية الملونة ليطرِّزوا عليها أجمل اللوحات الفنية التي تعبِّر عن طبيعة بلادهم وحياتهم اليومية.

### الكيمونو

إنه الزي القومي الياباني، وقد لبسه الرجال والنساء، وهو يختلف اختلافاً كبيراً بين طبقة وأخرى من حيث نوع الأقمشة ونوع الزخرفة ونوع التطريز وأيضاً تبعاً لفصول السنة، فتُستخدم الأقمشة القطنية الرقيقة صيفاً وذلك بما يتماشى مع الأجواء الحارة، أما في فصل الشتاء فيُستخدم الكيمونو المبطن.

### المرأة اليابانية

ارتدت المرأة اليابانية الكيمونو المطرَّز يدوياً بألوان متناسقة زاهية تمثل طائر الطاووس باسطاً ذيله الملون، أو تشكل حديقة جميلة مليئة بالأزهار الدقيقة المتناثرة، أو مطرَّز بأشكال أخرى كالأكواخ بتفصيلاتها الدقيقة، فنرى في هذا الكيمونو بزخارفه الأنيقة وتطريزه اليدوي قمَّة الفن والذوق الرفيع، وتلفّ المرأة اليابانية الكيمونو حول جسمها بإتقان وإحكام، وينسدل إلى القدمين، وتضمّه بحزام عريض من الحرير يغطي الصدر والخصر وينتهي إلى الظهر بعقدة كبيرة.

### أبيض...أحمر

استخدمت المرأة اليابانية مساحيق بيض للوجه وحمر للوجنتين، ورفعت شعرها الحريري الأسود بمشابك وأمشاط محلاة باللؤلؤ، واستخدمت الخواتم والعقود والأساور ولكن بشكل قليل، وحملت المظلَّة اليابانية المزخرفة والمراوح التي تُمسك باليد والمصنوعة من الخامات المتنوعة والألوان الزاهية، كما استخدمت أكياس النقود والحقائب المتعددة الأشكال والمطرزة أيضاً بالخيوط الحريرية الملوَّنة.

الاسم الرسمي: اليابان.

الموقع: شرق آسيا.

المساحة: 378000كم مربع.

العاصمة: طوكيو.

العملة : الين.

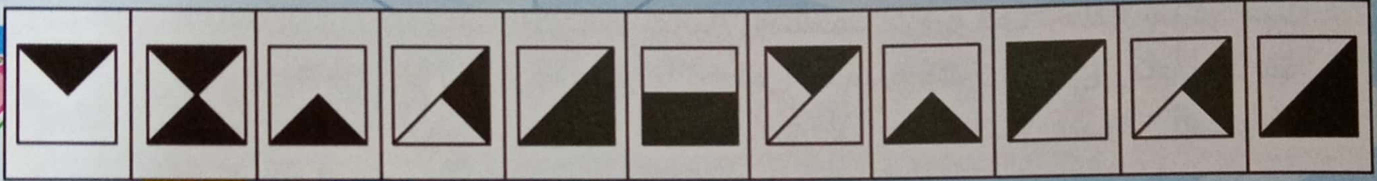

寿

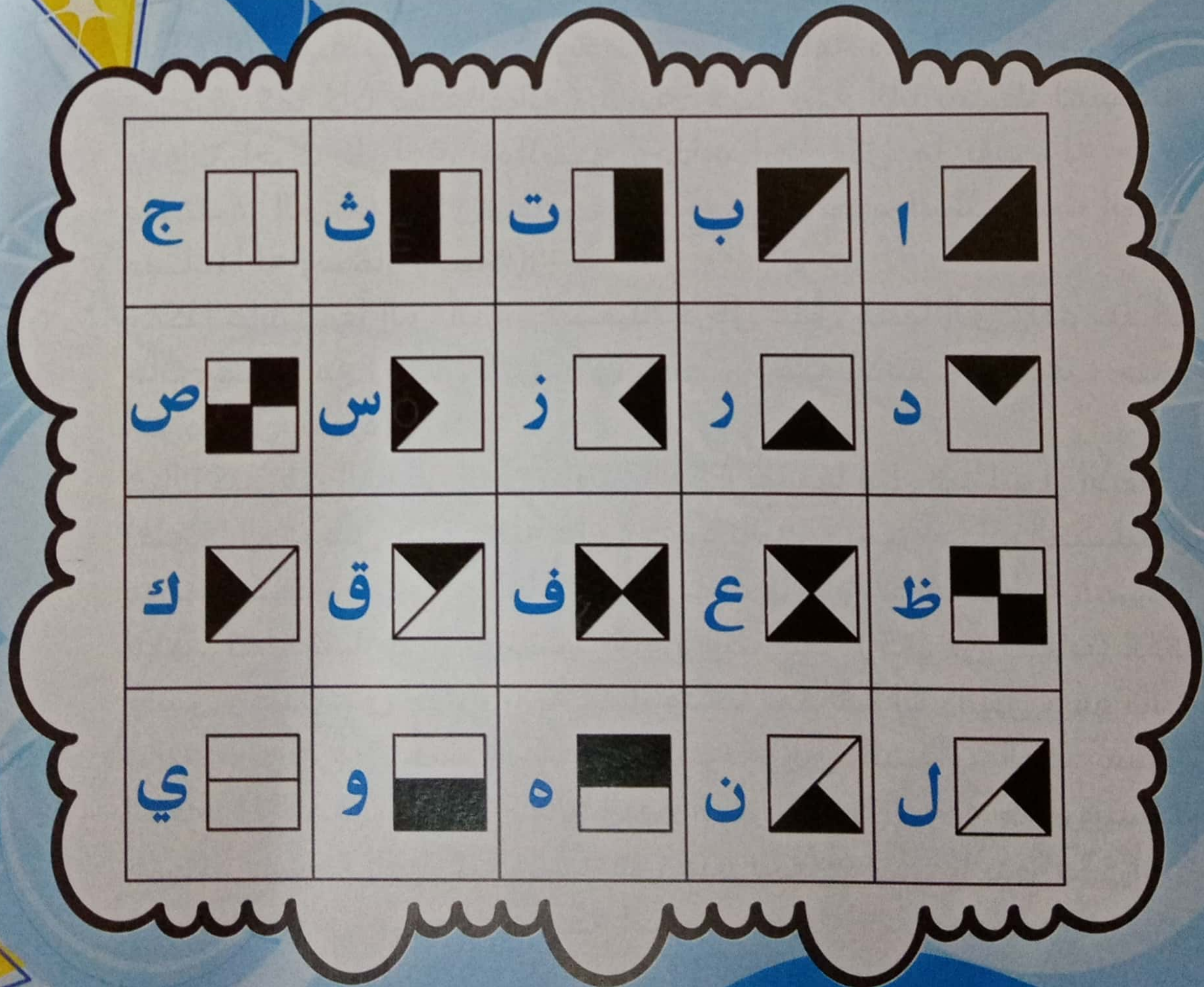
# تسالي

**ساعدني على وضع أسماء الصور و مرادفات الجمل داخل المربعات بمساعدة الأسهم.**

حرف جر
حرف جازم
متشابهان
متشابهان
ضد برد
معكوسة
الفعل الماضي من (يأكل)
جمع كلمة (حرف)
يصاحب البرق
متشابهان
مادة حلوة المذاق
الفعل المضارع من (جعل)

**صديقان لايفترقان ، الأول نسمعه ولا نراه و الثاني نراه ولا نسمعه ، فمن هما؟**
**إذا أردت معرفة الإجابة فاستبدلي الحروف بالأشكال بمساعدة مفتاح الرموز.**





# منوعات ثقافية

## روبنسون كروزو

إنه شابٌ في العشرين من عمره، أحلامه أحلام الشباب في السفر والمغامرة ....

استأذن والديه ليسافر عبر البحار ويحقق أحلامه، لكنهما يرفضان هذه الفكرة حرصاً على حياته، فيعصي أوامرهما ليحقق رغبته في المغامرة والسفر.

إنه روبنسون كروزو بطل رواية مشهورة للكاتب الإنكليزي دانييل ديفو. وتدور أحداث روايته حول ما يعانيه روبنسون كروزو في رحلته هذه، حيث يصادف أهوالاً كثيرة كان آخرها تحطُّم السفينة وغرق جميع ركّابها إلا هو، فيستطيع أن يصل إلى جزيرة نائية لا يوجد فيها سوى الحيوانات المتوحّشة، فيتكبّد مشقّة البحث عن حياة آمنة مستقرّة، فيصنع من أشلاء السفينة بيتاً بسيطاً، ويحصل على طعامه من ثمار أشجار هذه الجزيرة، كما كان يصنع أدواته بنفسه، حيث صنع أثاثاً بسيطاً لمسكنه وأدوات أخرى للزراعة، وملابسه وحذاءه أيضاً وكل ما يؤمن له حياة مستقرة، إلى أن التقى بأسيرٍ هارب من أكلة لحوم البشر حيث اتخذه مساعداً له وسمّاه (جمعة).

وهكذا عاشا معاً إلى أن أتت سفينة فرحل على متنها إلى بلده بعد أن خاض صراعاً مع رجال ثائرين على ربّانها... وهكذا لاحقته المتاعب حتى آخر مراحل سفره...

هناك كثير من القصص التي تناولت الفكرة نفسها مثل مسلسل الأطفال (فلونة) الذي مثّل حياة عائلة على جزيرة نائية، وتسير أحداث المسلسل موضحة كيف تؤمن هذه العائلة سبل عيشها من المواد الأولية المتوفرة لديها، كما تشبه قصة روبنسون كروزو أيضاً قصة (حي بن يقظان) الذي يعيش وحيداً على جزيرة نائية أيضاً، ولكننا نجد هنا أن دانييل ديفو كانت غايته تربوية في هذه الرواية فهو يتوجه إلى الشباب الذي يعشق المغامرة والسفر بالنصيحة طالباً إليهم النظر إلى ما آل إليه حال روبنسون حين لم يستمع إلى رغبة والديه في عدم سفره، ونفّذ ما يدور في رأسه من أفكار فعانى من متاعب جمّة استمرت حتى لحظات سفره الأخيرة.



# شمس قمر نجوم



## الشُّهب والنيازك

إن حاولتِ مراقبة السماء في ليلة صافية سترين خمسة شهب في ساعةٍ واحدة... ولكن ما هي النيازك والشهب؟

### نيزك أم شهاب؟

النيازك والشهب قطع صخرية ومعدنية يتراوح حجمها بين ذرَّات الغبار وكتل في حجم المنازل والأبنية الضخمة، وعندما تكون هذه الكتل في الفضاء تُسمى ( نيازك)، وتنجذب النيازك بجاذبية الأرض فتدخل في الغلاف الجوي للأرض بسرعة من 10 إلى 44 ميلاً في الثانية، وتسخن بالاحتكاك إلى درجة التوهج بضوءٍ أبيض، وتنبعث على شكل خطوط مضيئة في السماء وحينها تسمى ( الشهب).

### عشرة أطنان كل يوم

كل يوم تقريباً تدخل في الغلاف الجوي للأرض مجموعة كبيرة من النيازك بعدد يساوي 200 مليون، ويكون معظمها صغيراً ويحترق بشكل كامل خلال اختراقه للغلاف الجوي للأرض، ويسمى عندئذ ساقط النيزك، وفي كل يوم تصطدم النيازك بالأرض، فتكسب الأرض حوالي 10 أطنان يومياً بهذه الطريقة، وأكبر ساقط نيزك معروف هو ساقط نيزك (هوبا) الذي سقط في إفريقية الجنوبية، ووزنه 60 طنّاً ومن الشائع أن يسمى ساقط النيزك بالنيزك وذلك للسهولة.

## 100شهاب دفعة واحدة

تتخذ الشهب عادة مساراً مقوَّساً منفرداً في السماء، وتأتي في جميع الاتجاهات، ولكن في الدفعة الشهبيَّة الواحدة قد يسقط 100شهاب في اتجاه واحد وخلال ساعة واحدة من الزمن، ويعتقد الفلكيُّون أنَّ معظم هذه الدفعات الشهبيَّة تنتج من التراب الذي تتركه المذنَّبات العابرة في الفضاء، وتحترق دقائق التراب عندما تقابل الغلاف الجوي للأرض.



# أطباق زمردة الطاهرة



## اسمي: كعكة البطاطا والملفوف.

مدة تحضيري: ساعة واحدة.
الكمية تكفي لـ: أربعة أشخاص.
حضّريني لأني سهلة الصنع ولذيذة ومفيدة، فأنا أحتوي على الملفوف الغني بفيتامين (ج) وبالمعادن مثل الكبريت والكالسيوم والفوسفور، ويحتوي الملفوف على مادة قاتلة للبكتريا، كما أنه يقاوم الطفح الجلدي ويساعد على نمو العظام وتقوية الشعر والأظافر، وينشط عمل الكليتين.

## أحتاج إلى:

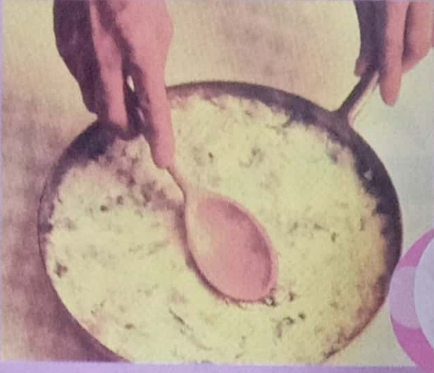
225غ من الملفوف المسلوق والمفروم فرماً ناعماً، 4ملاعق كبيرة من الزبدة أو الزيت، بصلة مفرومة، 50غ من البطاطا المسلوقة والمهروسة، ملح، فلفل.

## طريقة تحضيري:

1



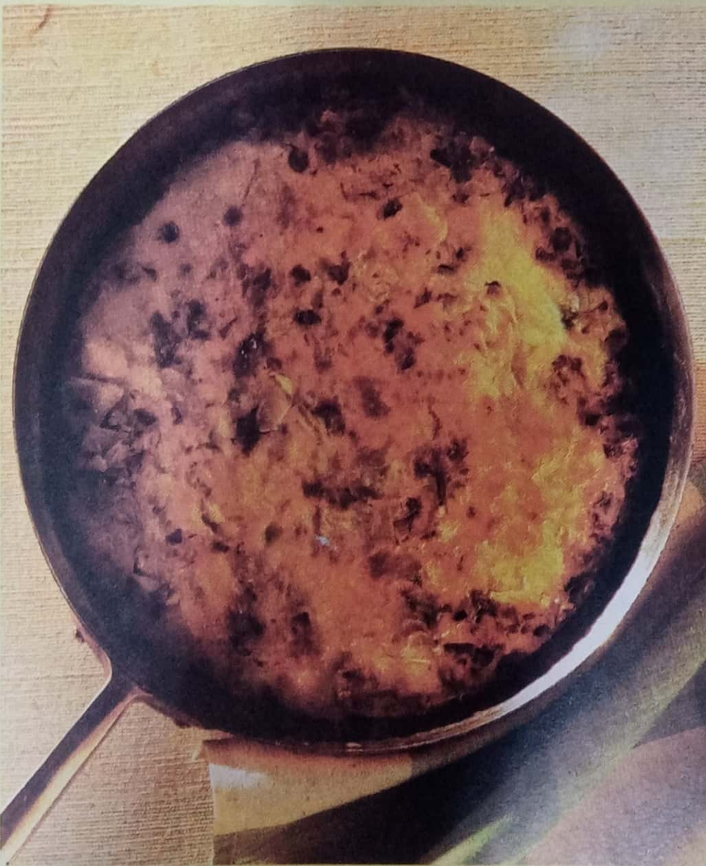
ضعي نصف كمية الزبدة أو الزيت في مقلاة وارفعيها على النار، ثم أضيفي البصل واقليه إلى أن يصبح ذهبيَّ اللون ارفعيه عن النار، ثم اخلطي البطاطا مع الملفوف ثم أضيفي الملح والفلفل.



أضيفي الخضر إلى المواد الموجودة في المقلاة، وحرّكي المزيج جيداً ثم اضغطيه داخل المقلاة ليصبح على شكل كعكة مستوية.



اطبخي الكعكة على نار معتدلة مدة 15 دقيقة إلى أن يصبح لونها ذهبياً، وقدّميها ساخنة.





# من يأخذ بيدكِ

## أسأل لأتعلّم

(كثيرةُ الأسئلة، لحوحة، مزعجة)، صفات غير جميلة لطالما سمعتُ معلمتي في الصف ووالديَّ في المنزل ينادوني بها، لست أدري حقيقة مايريدونه منّي، إن جلست في قاعة الدرس صامتة بلا مشاركة يُقال لي: أين الأسئلة؟ أين روح المشاركة في الدرس، ثم ما إن أبدأ بطرح أسئلتي حتى أوبّخ، وكذلك إن لم أتحدث مع أهلي وأشاركهم مناقشة المواضيع والآراء لاموني حتى إذا ما سألت أتلقى منهم أشد كلمات التأنيب واللوم، لماذا تكثرين من الأسئلة؟ هلا كانت أسئلتك مفيدة؟ من أين تأتين بهذه الأسئلة؟ لمَ تتدخلين فيما لا يعنيك؟ وها أنا الآن قد وقعت في حيرة من أمري بين أن أطرح الأسئلة أو ألتزم الصمت.

أمرٌ جميل جداً هو المشاركة في الصف وكذلك المشاركة في أحاديث الأسرة، إنه أمرٌ يُكسب الناشئين خبرة وذكاء كما يغني إدراكهم وفهمهم للأمور والقضايا المختلفة فيصبحون أكثر وعياً ونضجاً، وعلى مرِّ الأيام يكتسبون شخصية متميزة ناجحة، ولكن هناك ضوابط للمشاركة حتى لا نزعج من حولنا، ألم تسمعي بهذه المقولة؟: اسألوا تفقُّهاً ولا تسألوا تعنُّتاً.

تُرى ما الفرق بينهما؟ هناك يا عزيزتي من يسأل طلباً للفهم والتعلم ويقصد بسؤاله زيادة في المعرفة وتوضيح المعلومة، وهنالك نوع آخر يسأل ويسأل رغبة منه في إحراج الذي يسأله، فكم من طالب في غرفة الصف يكثر من الأسئلة ليزعزع انضباط الصف أو يزعج المعلم وقد غاب عنه أن الوحيد الذي سيخسر من وراء هذه الأسئلة هو نفسه... وهي إحدى خسارتين: أولاهما أن يخسر ودَّ الناس من حوله لأنه يزعجهم بكثرة أسئلته كما أنه سيفقد احترامهم له، وثانيهما أنه سيكلّف نفسه أموراً لم تكن مطلوبة منه، ولم تكن في الحسبان...

وهذا ما حصل مع بني إسرائيل عندما أمرهم نبي الله موسى عليه السلام أن يذبحوا بقرة لا على التعيين، فراحوا يسألون عن مواصفات هذه البقرة ولو أنهم ذبحوا أي بقرة لقضي الأمر، ولكنهم أكثروا من الأسئلة وشدَّدوا فشدَّد الله عليهم، وأخذوا يسألون عن عمر هذه البقرة التي سيذبحونها فأخبرهم النبي أنها لا كبيرة هرمة ولا صغيرة ، وبينما هم يبحثون عنها إذا بهم يسألون: ما لون هذه البقرة؟ وبعد أن ألحُّوا في السؤال كانت الإجابة أنها بقرة صفراء فاقعة اللون تعجب الناظرين إليها لصفاء لونها، ولم يكتفوا بذلك حتى سألوه: هل هي بقرة تعمل في حراثة الأرض وسقاية الزرع أم أنها بقرة مدللة؟ فأخبرهم أنها بقرة غير عاملة بل هي حسنة مدللة لا عيب فيها.

وهكذا راحوا يبحثون عن بقرة تجتمع فيها كل هذه الصفات وأخيراً وجدوا بقرة واحدة تجمع هذه الصفات عند رجل لا يملك غيرها ولذلك لم يرضَ أن يبيعهم هذه البقرة إلا بملء جلدها ذهباً...

وهكذا لما ألحُّوا في الأسئلة ضيقوا الأمر على أنفسهم وخسروا رضا ربهم عليهم، انظري إلى القصة كيف جاءت في القرآن الكريم، **بسم الله الرحمن الرحيم:**

**(وإذ قالَ موسى لقومهِ إنَّ الله يأمُركم أن تذبحوا بقرةً قالوا أتتخذنا هزواً قال أعوذُ باللهِ أن أكونَ من الجاهلين، قالوا ادعُ لنا ربَّكَ يبيِّن لنا ما هي قال إنَّه يقولُ إنَّها بقرةٌ لا فارضٌ ولا بكرٌ عَوانٌ بينَ ذلكَ فافعلوا ما تُؤمَرون، قالوا ادعُ لنا ربَّكَ يبيِّن لنا ما لونُها قال إنَّهُ يقولُ إنَّها بقرةٌ صفراءُ فاقعٌ لونُها تسرُّ الناظرين، قالوا ادعُ لنا ربَّكَ يبيِّن لنا ما هي إنَّ البقرَ تشابهَ علينا وإنَّا إن شاءَ اللهُ لمهتدون، قالَ إنَّه يقولُ إنَّها بقرةٌ لا ذلولٌ تثيرُ الأرضَ ولا تسقي الحرثَ مسلَّمةٌ لاشِيَةَ فيها قالوا الآنَ جئتَ بالحقِّ فذبحوها وما كادوا يفعلون)**

**((صدق الله العظيم)).**

سورة البقرة 67 / 71 .

# شهر رمضان

## وأقبل شهرُ الخير

زائرٌ يزورنا كلّ عام، تُفتح له أبواب المنازل، وتُقام على شرف قدومه الموائد العامرة، ويأكل الأغنياء بجوار الفقراء، ويضفي على البيوت جوّاً حميمياً من الألفة، جاء ليغسل الذنوب ويبث الضياء في القلوب..... إنه شهر الجود والكرم، شهر العبادة والطاعة، شهر رمضان.

## نفحاتُ الجنان

من أكبر نِعم الله عز وجل على العبد توفيقه إلى الطاعة والعبادة، وتبليغه شهر رمضان، فقبل كلِّ شيء ينبغي علينا أن نحمد الله تعالى ونشكره على فضله الكبير علينا، وأن نستقبل شهر رمضان بالعزم على ترك السيئات والتوبة الصادقة من الذنوب جميعها والإقلاع عنها، والعمل على الإكثار من الحسنات والعبادات وأعمال الخير، والابتعاد عن الاستهزاء بالآخرين والغيبة والنميمة والكذب، والإكثار من الدعاء وقراءة القرآن الكريم، وإذا امرؤ قاتلنا أو شاتمنا نقول: (إني صائم، إني صائم) مرتان، يقول الله عز وجل في حديث قدسي: (كلُ عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به).

## من فضائل رمضان

من فضائل شهر رمضان أن الملائكة تطلب من الله تعالى ستر ذنوب الصائمين ومحوها كما في حديث النبي صلى الله عليه وسلم عن الصائمين: ( تستغفر لهم الملائكة حتى يفطروا)، ومن فضائله أيضاً أنّ الله سبحانه وتعالى جعل ليلة القدر من لياليه وهي خيرٌ من ألف شهر، كما أنّ في كل ليلة هناك عتقاء من النار، حقاً إن هذا الشهر الكريم فرصة لكل فرد منّا.

## لن ننساهم

شهرُ رمضان شهرُ الخير والبر والنماء، وشهر الجود والعطاء، ولذلك علينا أن لا ننسى المساكين والفقراء، فمنهم من تمرُّ عليه الليالي ولا يجد لقمة يفطر عليها، أو شربة يمسك بها، في الوقت الذي تزخر موائدنا بما لذّ وطاب من أطعمة وأشربة، قال تعالى: (ويطعمون الطعام على حبّه مسكيناً ويتيماً وأسيراً)، وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: ( من فطّر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً).

والحمدُ لله الذي جعل شهر رمضان غرة وجه العام، وأجزل فيه الفضائل والإنعام، وفضّل أيامه على سائر الأيام، وعمّر ليله بالقيام ونهاره بالصيام.



# هكذا كانت حياتهم



## من قصص أهل البصرة
## (أجهز على الجرحى)

حدثني صاحب لي قال: دخلتُ على فلان بن فلان، وإذا المائدة موضوعة، وإذا القوم قد أكلوا ورفعوا أيديهم فمددت يدي لآكل. فقال: أجهز على الجرحى، ولا تعرض للأصحاء يقول: أعرض للدجاجة التي قد نيل منها، وللفرخ المنزوع الفخذ، فأما الصحيح فلا تعرض له، وكذلك الرغيف الذي قد نيل منه، وأصابه بعض المرق.

### ما المقصود؟

يبدو لنا من خلال النص السابق أن الجاحظ أراد إظهار مدى البخل الذي انتشر في عصره.

- دخل رجل على فلان بن فلان فوجد أن مائدة الطعام مازالت في مكانها، بعد أن أكل أهل البيت وشبعوا.

- مدَّ الرجل يده ليأكل، فقال له صاحب البيت: (أجهز على الجرحى) ومعنى ذلك أنه طلب منه أن يأكل من الشيء الذي أُكل منه ولا يقترب أبداً من الشيء الكامل، مثل أن تأكل من صحن الدجاج فلا تقترب من الدجاجة الكاملة ولكن تأتي على الدجاجة التي أُكل منها، وكذلك الفرخ الذي نُزع فخذه، فمن الأفضل الأكل من الناقص والابتعاد عن الكامل، وكذلك أيضاً رغيف الخبز الذي اقتطعت منه قطعة أو الذي تبلل جزء منه بالمرق والطعام ولا يقترب من الرغيف الكامل أبداً.

هكذا صوَّر لنا الجاحظ قصص البخلاء في عصره وذلك بفيض من الفكاهة...



# الزراعة الصغيرة

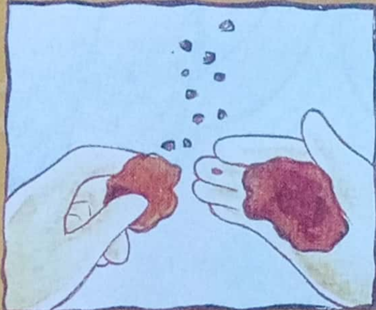


## أنواع مختارة من السلطة

إن النباتات التي تُصنع منها السلطة بسيطة، ومن المسلّي زراعتها، وهي غالباً ما تحتاج إلى قليل من المساحة لزراعتها، فبإمكانك زراعة نباتات سلطة طازجة على حافة النافذة وبسهولة، ويُعتبر فصل الربيع أفضل المواسم لزراعتها.

## نحتاج إلى:

بذور الخس (النوع الصغير هو الأفضل)، أو بذور البصل الأخضر، أو بذور الفجل، تربة، مغرز، وعاء من الورق المقوّى له ثقوب من الأسفل.



1- املئي الوعاء بالتربة وفتّتي الكتل إن وجدت.
2- استعملي المغرز لصنع خطوط في التربة.
3- انثري البذور برفق على امتداد الخطوط، ثم غطيها بطبقة رقيقة من التربة.
4- اسقي التربة بالماء.



### عملية التوزيع:

تتنافس البذور فيما بينها وهي تنمو، في الوصول إلى الضوء والغذاء لذا يجب عليك أن تباعدي بينها وتخففي من تزاحمهما.

لذلك قبل أن تصبح نباتاتك بطول 1سم اقتلعي واحدة من بين كل اثنتين من النبتات .

## زراعة الفلفل:

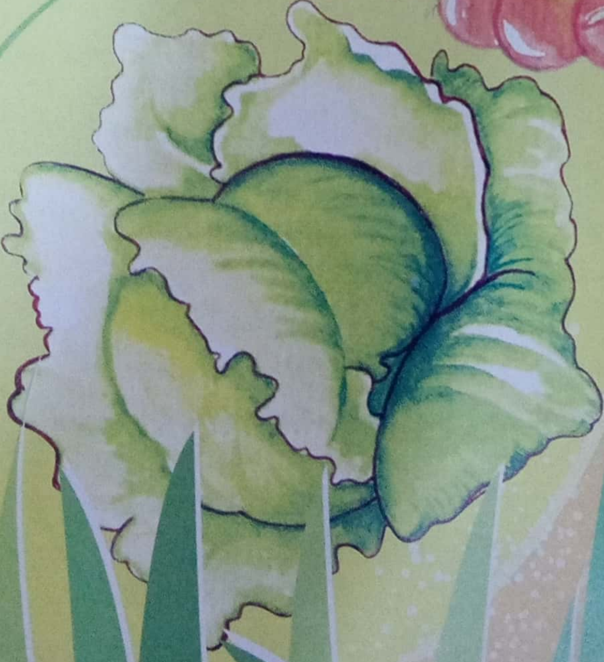
إن الفلفل المزروع في المنزل رائع جداً من أجل إعداد سلطة لذيذة.

## نحتاج إلى:

بذور الفلفل، طبق البذور، تربة، حوض ركائز، مغرز.

1- إذا أردت زراعة الفلفل الأخضر عليك أن تبدئي بزراعته في أطباق البذور الخاصة، ازرعي البذور بعمق 1 سم.
2- عندما تصبح النبتات بطول 10 سم انقليها إلى حوض منفصل.
3- وعندما تصبح النباتات بطول 15 سم ستكون في حاجة إلى عصا كي تستند عليها.
4- في أواخر الصيف يجب أن يكون الفلفل جاهزاً للقطف، وإذا قطفت حبات الفلفل الخضر الصغيرة وهي تنمو سوف يتشكل المزيد منها.





## هل كنت تعلمين:

أنَّ المزارعين الذين يزرعون نباتات مثل الطماطم يستخدمون أضواء خاصة تبقى مضاءة طوال الوقت في البيوت البلاستيكية، لأن الضوء يساعد النباتات على النمو، والنضوج بسرعة أكبر.



# طبيب بلا موعد

## فقر الدم ومشكلاته

### ما هو فقر الدم؟

نقص في عدد كريات الدم الحمر أو مادة الهيموغلوبين (خضاب الدم) أو كليهما معاً، ويتم تحديد هذا النقص بإجراء تحاليل مخبرية مختلفة تحدد معدلات النقص الحاصلة حسب عمر وجنس المريض، وتمكن من تحديد سبب فقر الدم بهدف علاجه.

### ما هي أسباب فقر الدم؟

لفقر الدم أسباب عديدة أهمها:

1- نقص مادة الحديد.
2- نقص الفيتامين 12B .
3- نقص حمض الفوليك أسيد.
4- ضياع الدم أو النزف (مشاكل نزف هضمي أو جروح خطيرة).
5- الإنتانات.
6- تناول بعض الأدوية.
7- بعض الأمراض الوراثية.

قد تكون أعراض فقر الدم خفيفة، و قد نشكو منه لفترة من الزمن دون معرفة السبب، ومن أهم هذه الأعراض الشحوب والإرهاق والتعب.

### ما علاقة فقر الدم بالغذاء؟

إن نقص الحديد في الجسم هو من أكثر أسباب فقر الدم شيوعاً في العالم خاصة بين الأطفال، فمادة الحديد أساسية في تصنيع هيموغلوبين الدم المسؤول عن نقل الأوكسجين من الرئتين إلى مختلف أجزاء الجسم ونقل ثاني أوكسيد الكربون من مختلف أجزاء الجسم إلى الرئتين، وفي حال عدم حصولنا على كمية كافية من الحديد تنخفض نسبة هيموغلوبين الدم وينتج ما نسميه فقر الدم بعوز الحديد.

## ما هي الفئات الأكثر عرضة لفقر الدم؟

1- الرضع.
2- الأطفال.
3- النساء بشكل عام.
4- الأمهات الحوامل بشكل خاص.

## ما هي نتائج فقر الدم على الصحة؟

- يؤدي فقر الدم عند الأطفال إلى تأخر نمو الدماغ وتراجع القدرات الجسدية والعقلية.
- كما يسبب انخفاض قدرة الإنسان على التركيز في الأعمال الذهنية، ويؤثر سلباً في إنتاجه وإنجازه للأعمال اليومية ويؤدي إلى تعبه وإرهاقه.

## كيف نقي أنفسنا من الإصابة بفقر الدم؟

بتناول الأطعمة الغنية بالحديد بكميات كافية، كاللحوم الحمر والكبد والدجاج والسمك وصفار البيض والبقول كالفول والحمص، والحبوب كالعدس والبازلاء، والخضار الورقية الخضراء كالسبانخ والبقدونس والخس والنعناع.
ولا ننسى ضرورة تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ث) مع وجبات الطعام الغنية بالحديد خاصةً النباتية منها كالسبانخ والملوخية والبقدونس، فهي تساعد على امتصاص الجسم للحديد، ومن هنا تأتي أهمية تناول طبق السلطة أو عصير البرتقال مع الطعام لزيادة امتصاص الجسم لمادة الحديد من الغذاء.
كما يجدر بنا الحذر من بعض المواد التي تمنع امتصاص الحديد كالقهوة والشاي إذا تم تناولها مع الطعام أو بعده مباشرةً، لذلك علينا تناولها بعد وجبة الطعام بساعة تقريباً وليس مع الوجبة، ومن الضروري كشف ومعالجة الأسباب المؤدية إلى فقر الدم بشكل سريع وفعال، كالإصابة بالأنتانات أوالنزوف أوتناول بعض الأدوية أوغيرها من الأسباب، ومن الضروري أيضاً رعاية الأطفال المصابين ببعض الأمراض الوراثية التي تسبب فقر الدم لديهم باهتمام كبير وبشكل دائم ومستمر مع التركيز على تغذيتهم الجيدة والمتوازنة.
فقر الدم مرض شائع فلنحرص على تناول الأغذية المفيدة لنتمتع بالصحة والنشاط والحياة.



# مصنع الفنون

## فن الطوابع 1

منذ أن استطاع الإنسان نقل أفكاره عن طريق الكتابة وجد من الضروري اختراع وسيلة تمكنه من إيصال رسائله إلى من يريد في أنحاء العالم، فكانت الرسالة فالبريد فالطابع.

### رحلة طابع

قبل اختراع الطوابع كانت تدوّن قيمة الرسم المُحصّل من المرسل بالحبر الأحمر على غلاف الرسالة، وبما أن هذه الطريقة لم تكن عملية وتتطلب جهداً ووقتاً كبيرين استُعملت الأختام التي تفنّن واضعوها بإعطائها أشكالاً مختلفة، وضمّنوها بعض النقوش والخطوط لتكون صعبة التقليد، وكان الحبر المستعمل الحبر الأسود إلى جانب الحبرالأحمر الذي استُعمل في الحالات النادرة، إلى أن ولد أول طابع بريدي في عـام 1840م، فابتداءً من ذلك العام عُرضت للبيع في بريطانيا طوابع صغيرة تحمل صورة الملكة فيكتوريا ملكة بريطانيا، كما اشترك بعض مشاهير الفنانين في تنفيذ تصميم هذا الطابع، وكانت النتيجة أن الطوابع التي صدرت كانت ذات قيمة فنية عالية.



## من أين تصدر الطوابع؟

إن إصدار طوابع البريد حقٌّ مقصورٌ على الحكومات، ويتم بيعها مباشرة في مكاتب البريد، والحكومة حصراً هي التي تضع المواصفات الفنية لكل طابع، فهو يحمل معه حضارة بلده بما فيها من مناسبات وطنية وقومية واجتماعية بشكل مباشر، كما يبين مدى تقدم البلد الاقتصادي والفني من خلال نوعية الورق والإخراج والطباعة بشكل غير مباشر، وإهمال الجانب الفني للطابع قد يعطي انطباعاً سيئاً لدى الآخرين في البلدان الأخرى، فالطابع دعوة صريحة للسياحة في البلد، كما أنه تلخيص أو رمز للفكرة التي جاء من أجلها، وينبغي أن يكون تصميمه بسيطاً خالياً من التعقيد كما نجد في مجموعة الطوابع هذه التي اخترناها وهي من تصميم الفنان السوري أحمد الجفان الذي اعتمد فيها البساطة والوضوح في آن واحد.










## أين تُطبع الطوابع؟

هناك مطابع خاصة بالطوابع حيث إنها تعامل معاملة الأوراق النقدية تماماً، وقد استخدم في طباعتها عدة طرق منها الطباعة بالحروف والطباعة الملساء والطباعة بالحفر التصويري، وهذه الأخيرة تسمح بطباعة ملايين الطوابع في اليوم الواحد.















# تسالي

هل تستطيعين اكتشاف الشكلين المتشابهين

ساعديني على وضع كل حرف من الحروف التي تنتهي بها الطائرات الورقية داخل الطائرة الخاصة به لنعرف اسم مبتكر الصفر.



# مواهب

## أمي الغالية

أنت زهرة بيضاء ... تتلألأ في الفضاء
وجمالك جمال صباح ... من نوره غرد البلبل وراح
فهل يجوز لوردة بيضاء ... أن تعيش بين أشواك الصحراء
ومن صفاتك أنك حليمة ... تحبين الناس وتمدحين
ولا يروق لك الغيبة والنميمة ... وفي حديثك تمدحين وتجودين
فلا مثيل لك في الوجود ... ولا من حنانك المعهود

**الاسم: هيا عبد الحميد ريشي.**



# نظافة الاسنان


حنان فيصل
16سنة
الكويت


فكرة واخراج
ورسم حنان



# صديقات المجلة



سندس الزيقي
7 سنوات
عُمان



حياة بوعنان
13سنة
المغرب



ندى أحمد الوكيل
7سنوات
السعودية



رجاء الخطيب
14سنة
عمّان



دلال زياد الدوادي
5سنوات
الكويت



نيروز علاونة
9سنوات
الأردن



عائشة سعيد
5سنوات
الإمارات



حنين هلال
10سنوات
عُمان



يارا محمد العمري
سنة
الرياض



هيا يوسف
10سنوات
سورية



# قوس قزح



سارة محمد

4 سنوات
العراق



فاطمة فطاني

8 سنوات
السعودية



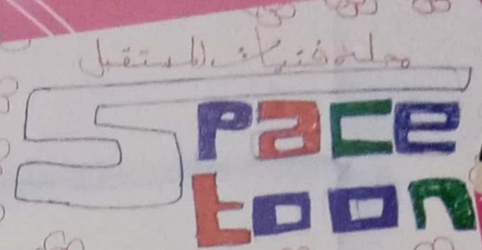
رزان محمد السماري

8 سنوات
الدمام



عائشة سعيد

5 سنوات
الإمارات




نورة عبد الله

عُمان



أريج غنامة

10 سنوات
سورية



إسراء حسن

12 سنة
السعودية



أصايل المحمادي

السعودية



بتول المسلم

9 سنوات
السودان



رغد العجلان

10 سنوات
السعودية

# مسابقات

1 كم مرّة حجّ رسول الله صلى الله عليه وسلّم؟

2 في أيِّ دولة عربية تقع جبال مؤاب؟

3 ما اسم أطول سلسلة جبال في العالم؟

4 من مكتشف جدول الضرب؟

5 أي الحيوانات أقوى ذاكرة؟

# مسابقات

الاسم ............................ السن ............................

العنوان ............................ الهاتف ............................

- كم مرّة حجّ رسول الله صلى الله عليه وسلّم؟
- في أيِّ دولة عربية تقع جبال مؤاب؟
- ما اسم أطول سلسلة جبال في العالم؟
- من مكتشف جدول الضرب؟
- أي الحيوانات أقوى ذاكرة؟

# حالياً في الأسواق:

CD لاجمل حلقات كراش
جير توربو
مع بوستر وحافظة
لكتبك المدرسية




العدد الخاص من كراش
جير توربو
والهدية حقيبة
لسياراتك الجميلة




حقق أجمل الأهداف
في العدد الأول من همتارو

تيشرت لأجمل
أعمال سبيس تون
في أعمال لا تنسى

# Magna Beads™











حبات رائعة

جاذبية مدهشة

اصنعي

مجوهرات فريدة

بتصاميم جذابة







اجمعيها كلها

Collect Them All

MAGAZINE Space Toon

# مفاجأة العدد

الصيف أجمل مع حلقات من لولوكاتي



# LULU CATY®










السعودية 12.00 ريال - الأمارات 12.00 درهم - قطر 12.00 ريال - الكويت 1.000 دينار - البحرين 1.200 دينار - الأردن 2.250 دينار - عمان 1.200 ريان - لبنان 4800 ليرة
سوريا 150 ليرة - العراق 4750 دينار - اليمن 450 ريال - السودان 700 دينار - تونس 4.00 دينار - المغرب 25.00 دينار - مصر 15.00 جنيه - الجزائر 300 دينار - ليبيا 3.75 جنيه